

1日目

スタッフ
コメント

下ゆでいらずの簡単ロールレタス。お肉ときのこの
うまみがスープに溶け出した優しい味わいです。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



和風ロールレタス

お届けする食材

豚挽肉(冷凍)	1パック
レタス	1/4コ
玉ねぎ	1/4袋
やなぎまつたけ	1/2袋

※レタスは切らずに外葉(約4枚)を使います

ご用意いただく食材

●こしょう	適量
●塩	ひとつまみ
●パン粉	大さじ1と1/2
○塩	ひとつまみ
○酒	大さじ1
○醤油	小さじ2
○だし汁	200ml

さつまいもと金時人参の 塩きんぴら

お届けする食材

さつまいも	1/3袋
金時人参	1/4袋

ご用意いただく食材

なたね油(サラダ油)	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★白煎りごま	小さじ2
★みりん	小さじ1

ねぎと油揚げの焼きびたし

お届けする食材

ねぎ	1/2袋
油揚げ	1枚

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1/2
■醤油	小さじ1
■みりん	小さじ1
■だし汁	100ml
カツオ節	3g
七味唐辛子	適量

①豚肉を解凍する

- ・豚肉は流水または電子レンジで加熱し解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)
- ・レタスは切らずに外葉4枚を耐熱容器にのせてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し粗熱を取る。

④ロールレタスの下ごしらえをする

- ・玉ねぎはみじん切りにする。やなぎまつたけは石づきを落としほぐして半分に切る。
- ・ボウルに玉ねぎ、豚肉、●を入れて混ぜ合わせ、4等分にし俵型に成型する。
- ・レタスで肉だねを包む。

⑤ロールレタスを仕上げる

- ・両手鍋に④のロールレタスの巻き終わりを下にして並べ、○を入れて火にかける。ひと煮立ちしたらふたをして中火で6分程度煮る。やなぎまつたけを入れ、さらに2分程度煮たら完成。

②きんぴらの下ごしらえをする

- ・さつまいもと人参は4cm長さの細切りにする。

③きんぴらを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、さつまいもと人参を入れて中火で4分程度炒めたら★を入れ、全体に絡んだら完成。(フライパンは⑦で使います)

⑥焼きびたしの下ごしらえをする

- ・ねぎは1cmの斜め切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。

⑦焼きびたしを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、ねぎと油揚げを入れ、中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。■を入れてひと煮立ちしたら器に盛り付け、カツオ節と七味唐辛子をのせたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

タラ

2日目

スタッフ
コメント

関西では正月料理にも使われる金時人参は、京人參とも呼ばれ季節を感じさせてくれる人参です。鮮やかな色で食卓が華やかに。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜

副菜1

副菜2



青じそ香るタラの梅照り焼き

お届けする食材

タラ(冷凍)	1パック
さつまいも	1/3袋
ねぎ	1/4袋
青じそ	4枚
まいたけ	1/2袋

ご用意いただく食材

梅干し	1コ
●砂糖	小さじ1
●醤油	小さじ1
●酒	大さじ1
●みりん	大さじ1
なたね油(サラダ油)A	大さじ1
塩A	少々
塩B	ひとつまみ
小麦粉	小さじ2
なたね油(サラダ油)B	大さじ1/2

①タラを解凍する

- ・タラは流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)

④梅照り焼きの下ごしらえをする

- ・さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。
- ・ねぎは4cmの長さに切る。青じそは千切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ・梅干しは種を取り除き包丁で叩く。小鉢に梅干しと●を入れて混ぜ、梅だれを作る。

⑤梅照り焼きを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、さつまいもとねぎ、まいたけを入れ、中火で3分程度焼き色が付くまで焼く。塩Aを振り、器に盛り付ける。
- ・タラに塩Bを振り小麦粉をまぶす。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、タラを入れ、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼く。

⑦梅照り焼きを仕上げる

- ・④の梅だれをフライパンに加え、タラに絡めながら照りがでるまで加熱する。
- ・器に盛り付け、青じそをのせれば完成。

金時人参の海苔ごま和え

お届けする食材

金時人参	1/2袋
------	------

ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1/2
★白すりごま	小さじ2
★醤油	小さじ1と1/2
海苔	全形1/2枚

油揚げのレタスたっぷり包み焼き

お届けする食材

レタス	1/4コ
油揚げ	2枚

ご用意いただく食材

■こしょう	適量
■塩	ひとつまみ
■ごま油	小さじ1
ごま油	小さじ2
□水	小さじ1
□めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2

③ごま和えの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・人参を茹でる用)を入れ火にかける。

⑥ごま和えを仕上げる

- ・人参は皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ3分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ・人参と★と手でちぎった海苔を混ぜ合わせたら完成。

②包み焼きを作る

- ・レタスは千切りにし、ボウルに■と混ぜ合わせしんなりするまで3分程度置く。
- ・油揚げは半分に切り、袋状にしたらレタスをぎゅっと詰め、口を楊枝で閉じる。
- ・フライパンにごま油を熱し、中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼いたら□を回しかけ30秒程度加熱したら完成。(フライパンは⑤で使います)

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

鶏モモ肉

3日目

スタッフ
コメント

アルミホイルで巻いて焼くことで崩れる心配なし！
うまいみ溢れる豚肉と付け合わせサラダのバランスを楽しんで。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



副菜1



副菜2



彩り鮮やか 鶏肉の野菜巻き

お届けする食材

鶏モモ肉(冷凍)	1パック
レタス	1/4コ
青じそ	3枚
金時人参	1/4袋
ほうれんそう	1/4袋

※人参は40g使用が目安です

ご用意いただく食材

●醤油	小さじ1/2
●酢	小さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
○砂糖	大さじ1/2
○醤油	大さじ1と1/2
○酒	大さじ1
○みりん	大さじ1

①鶏肉を解凍する

- ・鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。(前日に解凍している場合は不要です)
- ・片手鍋に水(分量外)を入れ火にかける。

④野菜ロールの下ごしらえをする

- ・レタスは千切りにし、器に盛り付ける。
- ・青じそはみじん切りにし、●と混ぜ合わせてレタスにかける。
- ・人参は1cm角のスティック状に切り、ほうれんそうは6cmの長さに切る。
- ・沸騰したお湯に人参を入れ、4分程度ゆでる。ほうれんそうも加えて1分程度ゆでたらざるにあげて水気を切る。(片手鍋は⑥で使います。)

⑤野菜ロールを作る

- ・鶏肉にフォークで穴を開ける。皮目を下にし、切り込みを入れて厚さを均一にしたら塩を振る。
- ・人参、ほうれんそうを鶏肉で巻く。アルミホイルに乗せ、端をねじって止めてキャンディー状に包む。フライパンに入れ、弱めの中火でふたをしてたまに転がしながら10分程度焼く。

(コツ) 人参が多くて巻きづらい場合は、少し残して⑦のタレと絡めて召し上がり。

⑦野菜ロールを作る

- ・竹串を刺して引き抜き、澄んだ汁がにじみ出きたらアルミホイルを外し、○を入れて煮絡める。8等分に切って完成。

シラスと玉ねぎのオムレツ

お届けする食材

玉ねぎ	1/4袋
シラス	1パック

ご用意いただく食材

★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★卵	2コ
★牛乳	大さじ2

ミニトマトときのこの味噌汁

お届けする食材

まいたけ	1/2袋
ミニトマト	1/2袋

ご用意いただく食材

だし汁	350ml
味噌	大さじ1/2

②オムレツの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは1cm角に切り、トースター対応の耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ・ボウルに★を混ぜ合わせ卵液を作る。

③オムレツを仕上げる

- ・②の耐熱容器に卵液を流し入れ、上からシラスを散らす。トースターで焼き色が付くまで10分程度焼いたら完成。

⑥味噌汁を作る

- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ミニトマトは半分に切る。
- ・片手鍋にだし汁とまいたけを入れ、ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ・ミニトマトを加え、30秒程度加熱したら火を止めて味噌を溶いたら完成。

メモ欄

明日の食材を冷蔵庫で解凍…

アジ開き

主菜



副菜1



副菜2



アジのアクアパツツア

お届けする食材

アジ開き(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/2コ
ミニトマト	1/2袋
やなぎまつたけ	1/2袋
青じそ	3枚

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ2
(好みで)刻みにんにく	適量
●コンソメ	小さじ1
●酒	50ml
●水	100ml
粗びき黒こしょう	適量

①アジ開きを解凍する

- ・アジ開きは流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

⑥アクアパツツアの下ごしらえをする

- ・ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ・ミニトマトは半分に切る。やなぎまつたけは石づきを落とし半分に切る。

⑦アクアパツツアを作る

- ・フライパンにオリーブオイル(好みで刻みにんにく)を熱し、アジ開きの皮目を下にして入れ中火で1分程度焼いたら裏返して2分程度焼き、器に盛り付ける。
- ・フライパンにブロッコリー、ミニトマト、やなぎまつたけ、●を加えひと煮立ちしたらふたをして中火で4分程度煮る。

⑨アクアパツツアを仕上げる

- ・器に盛り付けたら粗びき黒こしょうを振り、青じそを1cm角くらいに手でちぎって散らせば完成。

ほうれんそうの
カッテージチーズ和え

お届けする食材

ほうれんそう	1/2袋
--------	------

ご用意いただく食材

牛乳	200ml
酢	大さじ1
塩	ひとつまみ

さつまいもの味噌マヨ焼き

お届けする食材

さつまいも	1/3袋
玉ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

■味噌	大さじ1/2
■みりん	大さじ1
パン粉	適量
マヨネーズ	大さじ2

②チーズ和えの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで2分加熱する。

③チーズ和えを作る

- ・牛乳を耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ・加熱し終えたら酢を入れて混ぜ合わせる。
- ・透明な液体と白いかたまりに分離したら、ボウルにざるを重ねてキッチンペーパーを敷いたところに入れ、10分程度置いてカッテージチーズを作る。

④味噌マヨを仕上げる

- ・ボウルにカッテージチーズと塩を入れて混ぜ、ほうれんそうと和えて完成。

⑤味噌マヨを仕上げる

- ・耐熱容器に■をかけてパン粉を振りかける。マヨネーズをかけ、トースターで8分程度焼き色が付くまで焼いたら完成。

余った食材は?

こした後の透明な液体(乳清・ホエー)は牛乳と1:1で割ってはちみつ、レモンを加えれば簡単ラッシーのできあがり。

明日の食材を冷蔵庫で解凍...

イカ短冊

5日目

スタッフ
コメント

肉厚で食感のよいイカに濃厚タレで満足感のある一品に。少ない油で作るので片付けも楽ですよ。

①から順に作ることで
効率よく調理できます

主菜



揚げずにコクうま！イカマヨ

お届けする食材

イカ短冊(冷凍)	1パック
ブロッコリー	1/2コ
レタス	1/4コ

ご用意いただく食材

なたね油A(サラダ油)	小さじ1
●塩	ひとつまみ
●酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
なたね油B(サラダ油)	大さじ3
○マヨネーズ	大さじ2
○ケチャップ	大さじ1/2
○牛乳	大さじ1と1/2
○酢	小さじ1/2

副菜1



ほうれんそうとねぎのナムル

お届けする食材

ほうれんそう	1/4袋
ねぎ	1/4袋

ご用意いただく食材

★白煎りごま	小さじ1と1/2
★中華だし	小さじ1/2
★ごま油	大さじ1

副菜2



卵とシラスの中華スープ

お届けする食材

玉ねぎ	1/4袋
シラス	1パック

ご用意いただく食材

卵	1コ
■こしょう	適量
■塩	ひとつまみ
■中華だし	小さじ1
■水	350ml
水溶き片栗粉	
(片栗粉小さじ1+水小さじ2)	

①イカを解凍する

- ・イカは流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

③イカマヨの下ごしらえをする

- ・ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ・レタスは3cm角のざく切りにする。

⑦イカマヨを作る

- ・フライパンになたね油Aを熱し、レタスを入れて中火で1分程度炒めたら器に盛り付ける。
- ・ボウルにイカ短冊、●を入れて軽く揉み、片栗粉を加え全体にまぶす。
- ・そのままのフライパンになたね油Bを熱し、イカを入れて中火で4分程度両面に焼き色が付くまで焼く。

⑧イカマヨを仕上げる

- ・ボウルに油を切ったイカとブロッコリーを入れ、○と混ぜ合わせる。レタスの上に盛り付けて完成。

②ナムルの下ごしらえをする

- ・ほうれんそうは3cmの長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで2分加熱する。水にさらして冷まし、水気を絞る。
- ・ねぎは4cmの長さに切ってから、繊維に沿って極薄い千切りにし、冷水に5分さらす。

⑤ナムルを仕上げる

- ・②の耐熱容器にほうれんそう、水気を絞ったねぎ、★を入れて混ぜ合わせたら完成。

〔コツ〕中華だしの粒が大きい場合は事前に少量のお湯で溶くと○

④中華スープの下ごしらえをする

- ・玉ねぎは繊維に垂直に半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・片手鍋に■と玉ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら中火で3分程度加熱する。

⑥中華スープを仕上げる

- ・水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。シラスをのせて完成。

メモ欄